



ENSALADA DE PECHUGA DE POLLO CON VERDURAS FRESCAS

Una ensalada que sí llena, no es “ensaladita” de dieta. Lleva pechuga de pollo, vegetales frescos, y un aderezo ácido y ligero. Si la preparas con pollo ya cocido (que puedes tener listo en el refri), la haces en 5 minutos. Perfecta para comida rápida, saludable y sin excusas.

 10 minutos 15 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1/4 Pechuga sin hueso y sin piel de pechuga de pollo sin hueso y sin piel cruda [239 g]
- 1 Taza picada de lechuga romana [47 g]
- 1/2 Pieza de pepino [151 g]
- 1/2 Pieza mediana de zanahoria [31 g]
- 1 Pieza de tomate [111 g]
- 1 Cucharadita de aceite de oliva [5 g]
- 1/2 Pieza mediana de limon [29 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparar y cocinar la pechuga . Saca la pechuga de pollo del refrigerador. . Colócala directamente sobre una tabla de cortar (usa tabla exclusiva para carnes). . Sécala ligeramente con una servilleta de cocina [sin lavarla]. Solo retira exceso de humedad si es necesario. . Espolvorea sal y pimienta por ambos lados. . Calienta un sartén antiadherente a fuego medio. . Añade unas gotas de aceite de oliva o rocío vegetal. . Coloca la pechuga en el sartén. . Cocina 5–7 minutos por cada lado, hasta que esté dorada por fuera y cocida por dentro. Puedes cortar una parte con cuchillo para verificar que esté blanca, sin zonas rosas. . Retira del sartén y deja reposar unos minutos sobre un plato.
- 2º Cortar el pollo cocido . Con un cuchillo y una tabla limpia, corta la pechuga en tiras o cubos del tamaño que prefieras.
- 3º Si ya tienes el pollo cocido: . Saca del refrigerador y rebánalo en tiras o cubos. . Puedes calentarlo 30 segundos en sartén o microondas si lo quieres tibio.
- 4º Preparar las verduras . Lava el pepino, jitomate, zanahoria y la lechuga [si no viene ya lavada]. . Corta el pepino en rodajas delgadas o medias lunas. . Ralla media zanahoria con rallador fino o córtala en tiras. . Parte los jitomates cherry a la mitad, o corta el jitomate bola en cubos pequeños. . Si usas lechuga entera, córtala en tiras finas. Si viene en bolsa, simplemente usa una taza.
- 5º Armar la ensalada . En un bowl o plato hondo, coloca la lechuga como base. . Encima, acomoda el pepino, zanahoria y jitomate. . Agrega el pollo cocido encima, en el centro o repartido.
- 6º Servir . Vierte el aderezo sobre la ensalada justo antes de comer. . Mezcla con un tenedor para que todos los ingredientes se impregnen bien.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (611 g)	% DDR
ENERGÍA	61 kcal	374 kcal	19 %
GRASA	2 g	12 g	18 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	12 %
COLESTEROL	25 mg	155 mg	52 %
SODIO	42 mg	254 mg	11 %
H. CARBONO	3 g	16 g	5 %
AZÚCARES	1 g	5 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	18 %
PROTEÍNA	8 g	52 g	—